Albanisch: Flyer für Eltern

Këshilla shëndetësore për familjet.

Prindërit u duan më të mirën fëmijëve të tyre.
Shëndeti është ndër më të mirat gjëra që mund t'ua jepni fëmijëve tuaj. Në jetën e përditshme familjare shpeshherë janë gjërat e vogla ato që ndihmojnë shëndetin. Ja disa këshilla se si mund të stimuloni shëndetin e fëmijëve tuaj.

- Lëvizja
- Ushqimi
- Shtendosja

Për secilën temë mund të porositen fletëpalosje me këshilla shëndetësore për fëmijë dhe të rinj në gjuhën gjermane (shiko: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch).
Për informacione të tjera plotësuese në gjuhë të ndryshme: www.migesplus.ch

- Përkujdesuni për një përditshmëri plot lëvizje. Lëvizshmëria e përditshme – së paku një orë në ditë – përbën një parakusht për shëndetin e fëmijës suaj.
- Kënaquni. Dhe hani vetëm në tavolinë. Kështu mësohet dhe fëmija që ushqimin të mos e trajtojë si një veprimtari të dorës së dytë.
- Qeshni. Me fëmijët tuaj. Fëmijët e qeshur nuk kanë vetëm disponim të mirë, ata janë gjithashtu dhe të relaksuar dhe zotërojnë një sistem të fortë imunitar.
- Mos u shndërroni në taksi. Mos e dërgoni fëmijën tuaj me automobil në shkollë, në trajnim ose në orët e vizatimit.
- Jini bujar. Bëni kujdes që në shtëpi të gjenden vazhdimisht sa më shumë fruta të freskëta. Edhe fëmija i juaj do t'i kafshojë frutat e prera me shije.
- Hapeni gojën. Dhe këndoni së bashku me fëmijët tuaj një këngë. Kjo gjë ju mban të lidhur, ju krijon kënaqësi dhe ju shtendos.

Përditshmëria e karakterizon shëndetin tuaj. Me **lëvizje, ushqim, shtendosje.**
Nxitja shëndetësore e Kantonit të Cyrihut, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Luani babadimrin. Dhuroni lodra që ftojnë për të lëvizur. Më mirë një litar kërcimi se sa një lojë kompjuterike. Toptha zhonglimi më mirë se sa një fletushkë e vizatuar komike. Një trampolinë në vend të një gameboy.

Kujdes nga gracka e sheqerit. Pijet e sheqerosura dëmtojnë peshën dhe oreksin. Ai që më së miri e shuan etjen është dhe mbetet uji.

Bëhuni apostull i paqes. Pas çdo grindjeje pajtohuni sërish me fëmijën tuaj.

Më mirë largpamësia se sa TV-mania. Mos i lejoni fëmijës tuaj televizor të veçantë në dhomë. Televizori dhe kompjuteri janë shndërruar në vrasësit nr. 1 të lëvizjes.

Mos i përdorni ushqimet si shpërblime. As edhe si ngushëllime, mjet presioni apo si ndëshkime.

Bëhuni një babagjysh përrallëtar. Dhe u rrëfeni fëmijëve tuaj një mijë e një tregime. Edhe kjo gjë siguron shtendosje.

Mos u bëni i ashpër. Jepni leje që në banesën tuaj të luhet edhe me ndonjë topth të butë.

Çlirojeni fëmijën tuaj. Çips-at dhe snaks-at tjerë të pashëndetshëm çojnë tek mbipesha.

Shkyçuni nga sistemi. Gjatë orëve të ditës krijoni dhe faza qetësie në të cilat mund të këndellet gjithë familja.

Uluni në tavolinën e bisedimeve. Dhe përpunoni me fëmijën tuaj rregulla se kur dhe për sa kohë mund të qëndrojë përpara televizorit apo kompjuterit.

Numëroni yjet në qiell. Por jo dhe kaloritë. Kështu ushqimi mbetet një kënaqësi.

Bëhuni monoton. Animacioni nuk është puna e juaj. Monotonia nuk duhet luftuar sakaq me ndonjë shaka pa kripë, ngaqë mund t'i vërë fëmijët në lëvizje drejt një kreativiteti të paparandjerë.

Kjo fletëpalosje u përpilua prej:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Adresa e porosisë:
FISP, Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60, Fax 043 960 01 61, fisp@bluewin.ch, www.fisp-zh.ch

Kjo fletëpalosje mund të sigurohet në gjermanisht, shqip, në gjuhët boshnjake-kroate-serbe, italisht, portugalisht, spanjisht dhe turqisht